



Geriatric

Voorkomen van vallen (in de thuissituatie)

Inleiding

Vallen is een groot probleem onder ouderen. Bij het ouder worden, neemt de reactiesnelheid af, net als het evenwicht en de spierkracht, waardoor de kans op vallen toeneemt. Een op de drie thuiswonende ouderen en de helft van de verpleeghuisbewoners valt minstens eenmaal per jaar. Een val kan ernstige gevolgen hebben. Het leidt vaak tot botbreuken, ziekenhuisopname en (blijvend) verminderd lichamelijk functioneren. Ook ontstaat vaak angst voor een nieuwe val, waardoor mensen minder durven te ondernemen.

Op de polikliniek geriatrie wordt onderzoek gedaan naar de oorzaak van het vallen en hoe dit te voorkomen is. De reden van het vallen is voor ieder mens anders. Een aantal risicofactoren worden in deze folder besproken. Waarschijnlijk zijn niet alle onderwerpen op u van toepassing.

Orthostatische hypotensie (een te lage bloeddruk bij overeind komen of bukken)

Wanneer u opstaat verplaatst het bloed zich naar de buik en benen. Hierdoor daalt de bloeddruk. De hersenen signaleren dit en passen de bloeddruk aan onder andere door vernauwing van de bloedvaten en door het versnellen van de hartslag. Bij ouderen werkt dit proces vaak langzamer, waardoor de bloeddrukdaling langer duurt. Hierdoor neemt de bloedtoevoer naar de hersenen af en ontstaan klachten als duizeligheid, zwakte en soms zelf flauwvallen. Dit wordt orthostatische hypotensie genoemd. Het duurt vaak maar even. Meestal ontstaat het na opstaan, maar het kan ook voorkomen na het eten (het bloed gaat dan naar de darmen) of na plassen.

Oorzaken

Orthostatische hypotensie komt vaker voor bij de Ziekte van Parkinson, suikerziekte, het gebruik van bepaalde medicijnen (bijvoorbeeld plastabletten) en bij uitdroging. Maar het kan ook voorkomen zonder dat er een onderliggende oorzaak is.

Adviezen

- Kom langzaam overeind wanneer u ligt. Ga eerst op de rand van uw bed zitten en wacht tot de klachten weg zijn. Laat eventueel uw benen bungelen. Ga daarna rechtop staan.
- Plaats het hoofdeinde van uw bed wat hoger.
- Als u opstaat uit de stoel, loop dan niet meteen weg maar wacht tot de klachten weg zijn. Zorg dat u steun heeft aan een stabiel meubelstuk.
- Als de duizeligheid hevig is ga dan zitten tot de klachten weg zijn.
- Vermijd plotselinge bewegingen, langdurig stil staan of bukken.
- In een warme omgeving kunnen de klachten toenemen. Voorkom een te warme douche en ga zo nodig zitten in de douche.
- Pas op met alcohol. Dit verwijdt de bloedvaten, waardoor de klachten toe kunnen nemen.



- Drink voldoende minimaal 1,5 liter per dag, tenzij uw arts anders adviseert. Neem eventueel 's ochtends een glas water voordat u opstaat uit bed.
- Eet niet zoutloos, tenzij uw arts anders adviseert.
- Koffie (cafeïne) kan soms de klachten doen verminderen.
- Als u duizelig wordt na het eten probeer dan vaker kleine hoeveelheden te eten.
- Overweeg een urinaal (plasfles) of poststoel naast het bed wanneer u 's nachts vaak moet plassen.
- Soms helpen elastische kousen tot de liezen. Hierdoor wordt de pompwerking van de kuitspieren versterkt en kan het bloed makkelijker naar uw hart worden teruggepompt. Het is belangrijk om deze steunkousen elke dag te dragen. Het beste is om deze in bed al aan te (laten) doen. Ze moeten goed passen, anders hebben ze geen werking. Soms is een buikband effectief.

Vitamine D tekort/botontkalking

Bij 50% van de zelfstandig wonende ouderen is het vitamine D te laag. Bij ouderen die in een verzorgings- of verpleeghuis wonen is dit wel 85-90%. Volwassenen en ouderen hebben vitamine D en calcium nodig voor gezonde botten. Een tekort aan vitamine D kan daarnaast zwakke spieren en spierkrampen veroorzaken. Met genoeg vitamine D en calcium krijgen ouderen minder vaak last van botontkalking (osteoporose) en botbreuken. Ook verbetert de spierkracht en vallen ze mogelijk minder.

Oorzaken

Er zijn een aantal oorzaken voor een vitamine D tekort. Vitamine D wordt voor 90% door het lichaam aangemaakt, wanneer de zon op de huid schijnt. Bij ouderen is dit proces verminderd. Ook mensen met een donkere huid nemen minder vitamine D op. In Nederland wordt alleen in de periode april t/m oktober vitamine D aangemaakt via de huid. Daarbij komen veel ouderen weinig buiten. Vitamine D komt voor in een aantal dierlijke producten, vooral vette vis (zoals haring, makreel en zalm) en in mindere mate lever, vlees, eieren en melkproducten. Verder zijn er maar weinig etenswaren waar van zichzelf vitamine D in zit. Daarom wordt dit in Nederland toegevoegd aan margarine, halvarine en vloeibare bak- en braadproducten.

Adviezen

Ouderen wordt geadviseerd om dagelijks vitamine D te gebruiken (20 mcg=800 IE per dag). Dit is bedoeld om een tekort te voorkomen. Deze medicijnen zijn zonder recept te koop. Als een tekort wordt gevonden in het bloed kan het zijn dat uw arts u tijdelijk een hogere dosering voorschrijft om het tekort weer aan te vullen. Belangrijk is dat u zich goed houdt aan de voorgeschreven dosering. Daarnaast is het belangrijk om voldoende calciumhoudende producten zoals kaas en melk te eten. Eet minstens 4 van deze producten per dag. Daarvan is bewezen dat het helpt tegen botontkalking. Als blijkt dat u toch botontkalking heeft is het vaak nodig om medicijnen in te nemen.



Slechtziendheid

Slechtziendheid is een belangrijke oorzaak van vallen. Als u slecht ziet, kunt u makkelijk opstapjes of oneffenheden over het hoofd zien. Slechtziendheid komt veel voor op oudere leeftijd. Sommige aandoeningen, zoals staar, zijn ook op hoge leeftijd goed te behandelen.

Adviezen

- Draag altijd uw bril en zorg dat hij schoon is.
- Draag geen bril van andere mensen.
- Laat uw ogen 1 keer per jaar controleren door de opticien of oogarts. Deze kan kijken of u een bril nodig heeft of dat de sterkte van uw bril moet worden aangepast.
- Draag geen leesbril als u gaat wandelen. Een leesbril ziet scherp tot op ongeveer 1 meter. Hierdoor ziet u de grond niet scherp, waardoor u kunt struikelen. Voor veel ouderen geeft een multifocale bril ook problemen.

Moeite met lopen of te weinig bewegen

Voldoende bewegen is belangrijk voor uw lichamelijke gezondheid. Het verbetert uw spierkracht, conditie en evenwicht. Het is ook goed voor uw geestelijke gezondheid.

Adviezen

- Probeer elke dag 30 minuten te bewegen.
- Kies een activiteit die bij u past en die niet te zwaar voor u is. Tuinieren of boodschappen doen is ook bewegen.
- Bewegen kunt u alleen doen, maar veel ouderen vinden het fijner om in groepsverband te bewegen. Ook in uw gemeente zijn er organisaties die sportactiviteiten voor ouderen aanbieden (meer bewegen voor ouderen).
- Er zijn fysiotherapeuten die gespecialiseerd zijn in ouderen met loop- en valproblemen en/of valangst. Dit zijn geriatrie fysiotherapeuten. Via de website <http://www.defysiotherapeut.com> kunt u een geriatrie fysiotherapeut in uw omgeving vinden.
- Soms is het nodig om met een loophulpmiddel te lopen.

Medicijnen

Er zijn medicijnen die de kans op vallen vergroten. De kans op vallen is groter als u meerdere medicijnen gebruikt. Ook medicijnen die u al jaren gebruikt, kunnen als u ouder wordt toch bijwerkingen gaan veroorzaken doordat de werking van de lever en nieren verandert. Bijwerkingen die kunnen leiden tot vallen zijn: slaperigheid, langzamer reageren en duizeligheid. Er zijn een aantal medicijnen die vaker dit soort bijwerkingen geven, waaronder slaaptabletten, kalmeringstabletten, plastabletten, medicijnen tegen hoge bloeddruk en depressie, sommige sterke pijnstillers en sommige oogdruppels.

Adviezen

- Het is belangrijk dat uw arts op de hoogte is van alle medicijnen die u gebruikt. Ook het gebruik van medicijnen die u zelf bij de drogist heeft gekocht of homeopathische middelen zijn belangrijk. Deze kunnen de werking van andere medicijnen beïnvloeden.
- Ga zoveel mogelijk naar dezelfde apotheek. Zo voorkomt u dat u medicijnen gebruikt die niet bij elkaar passen.
- Zorg dat u goed weet hoe en wanneer u de medicijnen in moet nemen. Houd u goed aan dit schema.



- Het blijkt dat veel mensen het moeilijk vinden om alle medicijnen goed in te nemen. En dat mensen sommige medicijnen liever niet innemen. Als u bepaalde medicijnen niet inneemt of niet meer in wilt nemen is het belangrijk om dit met uw apotheker of arts te bespreken. Samen kunt u naar een oplossing zoeken. Soms kunnen medicijnen gestopt worden of kan een medicijn gekozen worden dat makkelijker voor u is.
- Meld bijwerkingen.
- Let op de houdbaarheidsdatum van uw medicijnen.
- Als u het moeilijk vindt om de medicijnen op de juiste tijd in te nemen kunt u een weekdoos gebruiken. Een ander hulpmiddel is een baxtersysteem. Hierbij worden medicijnen per moment van de dag in een los zakje verpakt (met hierop de datum en tijdstip waarop u ze moet innemen). De apotheek kan u hierover meer informatie geven.

De woonomgeving

In huis zijn vaak verschillende situaties die de kans op vallen kunnen vergroten. Vooral op de trap gebeuren veel ongelukken, maar ook in de badkamer en op het toilet. Voor aanpassingen in de badkamer en het toilet kunt u het beste contact opnemen met het WMO (Wet maatschappelijke ondersteuning) loket van uw gemeente. U kunt daar vragen of u in aanmerking komt voor vergoeding van de aanpassingen. Komt u niet in aanmerking of doet u het liever zelf, dan kunt u zich daar in ieder geval goed laten adviseren.

Adviezen

- Let op de brievenbus (post op de grond bij de voordeur kan tot gevaarlijke situaties leiden).
- Voorkom losliggende kabels, tegels en rondslingerende voorwerpen. Verwijder losse kleedjes of leg er antislipmatjes onder.
- Zorg voor voldoende loopruimte. Zorg dat de deuren volledig open kunnen (geen kasten achter de deur).
- Leg spullen die u veel gebruikt en zware spullen op een plaats waar u makkelijk bij kunt. Klim nooit op een stoel of krukje om iets te pakken.
- Voorkom gladde, natte vloeren. Zorg voor antislipmatjes in de badkamer.
- Kijk of hoge drempels verwijderd kunnen worden. De thuiszorgwinkel heeft hier hulpmiddelen voor zoals drempelplaten.
- Gebruik geen steunpunten die niet als zodanig bedoeld zijn, zoals bijvoorbeeld deurklinken, wasbakken of verwarmingsbuizen. Deze kunnen verschuiven of afbreken. Pas op voor meubels die kunnen omvallen als u er op leunt. Zorg voor stevige handgrepen.
- Zorg voor goede, gelijkmatige verlichting met name op de trap en de route van bed naar toilet. Zorg voor een lichtknopje bij het bed of automatische verlichting.
- Loop rustig van de trap. Ga eventueel achterwaarts of zijwaarts van de trap af. Gebruik de trap 's nachts liever niet. Loop niet met spullen in uw hand de trap op. Overweeg een tweede leuning.
- Loop niet met warme pannen. Loop niet met een dienblad, dan ziet u geen obstakels.
- Gebruik een fietstas of een boodschappentas op wieltjes.
- Scherm scherpe hoeken waar u tegenaan kunt vallen eventueel af met beschermhoekjes of strips (te koop in de doe-het-zelf-zaak).
- Zorg dat burens of familie een sleutel hebben.
- Doe de deur van de badkamer niet op slot.
- Draag uw (eventuele) alarmeringssysteem altijd bij u.



Schoenen

Zorg dat u goede, stevige schoenen draagt met een brede hak. Gladde zolen zijn gevaarlijk. Slippers, maar ook veel sloffen verhogen het valgevaar. Lopen op gladde sokken is ook gevaarlijk.

Overige factoren

Omdat er veel oorzaken voor vallen zijn kunnen we ze niet allemaal bespreken in deze folder. Geheugen problemen vergroten ook de kans op vallen, net als een verminderd gehoor, urine-incontinentie en suikerziekte. Voorkom gehaast gedrag. Laat u niet opjagen door de telefoon. Gebruik bij incontinentie incontinentiemateriaal zodat u zich niet naar de toilet hoeft te haasten. Zorg dat uw suikerziekte goed ingesteld is. Vooral lage suikers verhogen de kans op vallen.

Hulpmiddelen

- Rollator. Onderhoud deze goed.
- Helping hand. Dit is een stok met een grijpmechanisme aan het eind. U kunt met de stok gemakkelijk kleine dingen van de grond pakken zonder dat u hoeft te bukken.
- Telefoon. Zorg voor een telefoon binnen handbereik (op elke verdieping). Neem bij voorkeur een draagbare telefoon. Leg een lijstje met belangrijke telefoonnummers en alarmnummers bij de telefoon of programmeer ze in.
- Personenalarmering. Hiermee kunt u in geval van nood met een druk op de knop hulp inschakelen (24 uur per dag). Veel organisaties voor wonen, welzijn en zorg (thuiszorginstellingen, verzorgingshuizen) leveren personenalarmeringssystemen. Deze organisaties kunnen u meer vertellen over de mogelijkheden. Ook kunt u terecht bij uw gemeente voor informatie. Soms kan een deel van de kosten vergoed worden. Als er een medische reden is, vergoedt de zorgverzekeraar soms een deel van de kosten. Bij een sociale reden soms de gemeente.
- Heupbeschermer. Deze is bewezen effectief in het voorkomen van heupfracturen, zeker bij botontkalking. Een heupbeschermer is alleen effectief als u hem op de juiste manier draagt. Ze worden verkocht in de thuiszorgwinkel. Het type "harde" heupbeschermer werkt het beste.
- Overige hulpmiddelen. Bij de thuiszorgwinkel zijn allerlei hulpmiddelen verkrijgbaar, zoals een douchestoel, urinaal, postool, toiletverhoger, hoog/laag bed en sta-op-stoel.

Geheimhouding en recht op privacy

Alle medewerkers van ons ziekenhuis, dus ook artsen en verpleegkundigen, hebben een geheimhoudingsplicht. Ook hebt u recht op privacy. Uitgebreide informatie staat in de folder 'De rechten en plichten van de patiënt', verkrijgbaar op de afdeling en bij de patiënten-informatie in de centrale hal. Ook staat de folder op: www.skbwinterswijk.nl